Kung Fu
Curso Básico de Bastão

Desde a mais remota antigüidade, o bastão era usado como arma de defesa contra as feras e quaisquer agressores.

Depois evoluiu para a lança, como arma de ataque.

No Império Chinês, há mais de 2 mil anos antes de Cristo, o bastão já se incluía entre as armas da infantaria.

Ele é uma das trinta e quatro armas utilizadas no Kung Fu tradicional.

O autor, neste livro, a escolheu de preferência às demais, porque seus movimentos são clássicos e constituem a base no manejo de todas as armas do Kung Fu.

ISBN 85-00-88172-0

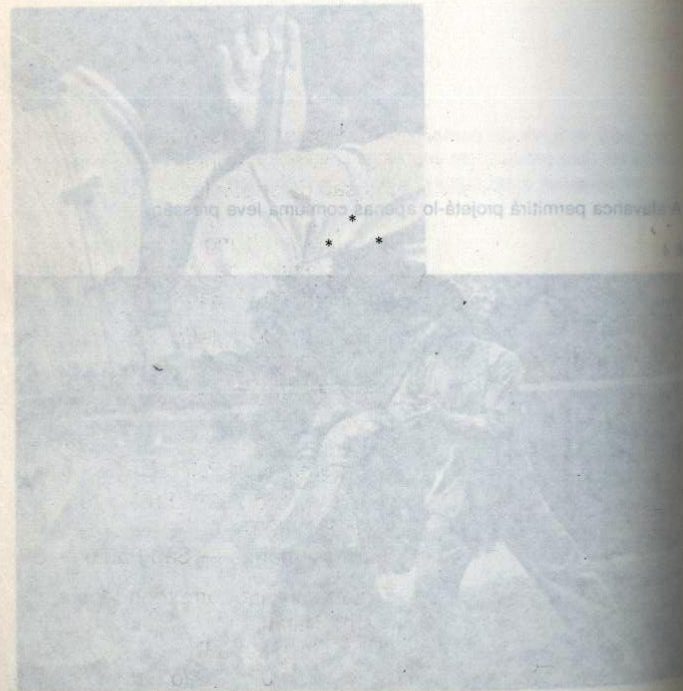
KUNG FU — EDIÇÃO 06 Cr$ 250,00

ARTES MARCIAIS

KUNG FU
Curso Básico de Bastão

Uma das principais armas do Kung Fu

Marco Natali

EDIOURO/88172

Se porventura desejar prosseguir no mesmo estilo e quiser entrar em contato com o autor, os endereços são os seguintes:

Lee Jun Fan Kung Fu Center
Av. Domingos de Moraes, 2198
04036 — Vila Mariana — São Paulo — SP

Rua Pedro de Toledo, 964 casa 4
Fone 549-6244
04039 — Vila Clementino — São Paulo — SP

CORPO — Centro de Orientação e Reprogramação Psico-Orgânica
Rua Sampaio Vidal, 1165
Fone 813-9992
Jardim América — São Paulo — SP

Endereço para correspondência:
Marco Natali
Caixa Postal 20337
CEP — 01000 — São Paulo — SP

...ainda olhando para esse lado, execute novamente a posição *ar* sob o ombro direito.

TD 36

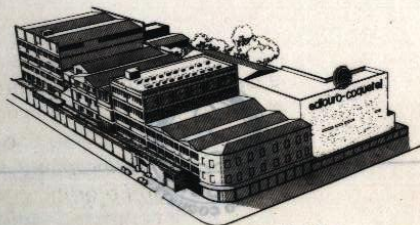
Faça a posição *vento* para sua esquerda e...

TD 37

Kung Fu

Curso Básico de Bastão

As nossas edições reproduzem **integralmente** os textos originais

ISBN 85-00-88172-0

EDITORA TECNOPRINT S.A.

DEDICATÓRIA

Dedico esta obra a meus filhos *Fábio* e *Cristiano,* com a esperança que um dia venham a contribuir na divulgação desta arte, não apenas no seu aspecto técnico mas, principalmente, quanto à natureza moral e edificante contida nos ensinamentos que ela encerra.

* * *

ISBN 85-00-88172-0

Agradecimentos

Desejo expressar meus agradecimentos aos meus alunos: Akio Matsuura, Renato H. Hirata e Tu Moon Shiun pela dedicação com que se empenharam em posar para as fotos desta obra.

* * *

Índice

Introdução

Mais uma vez, graças ao esforço pioneiro da *"Ediouro"*, o público brasileiro tem oportunidade de apreciar uma obra sobre a milenar arte marcial chinesa.

Desta vez trataremos do bastão, uma das trinta e quatro armas do Kung Fu clássico.

É evidente que nestes tempos civilizados, o bastão deixa de ser uma arma, sem que com isso perca seu alto potencial ginástico e sua atrativa plasticidade.

Por que foi ele o escolhido entre trinta e quatro armas diferentes?

Principalmente porque seus movimentos são clássicos e, portanto, básicos para o aprendizado de outras armas.

Provavelmente, excetuando-se a espada, trata-se da arma mais fundamental.

Aos leitores que gostariam de aprender o manejo de outras armas além do bastão resta a esperança de que outras obras do mesmo tema sigam-se a esta.

É óbvio que isso só acontecerá se este livro tiver a receptividade esperada, atingindo o genuíno interesse do público e justificando dessa forma a publicação de novos títulos de igual teor.

Quero que o leitor saiba que ele foi preparado para lhe dar condições de iniciar imediatamente os treinamentos.

Quando observar as fotos saiba que o praticante que aparece executando a técnica, aprendeu-a comigo da mesma forma que eu a aprendi de meus mestres e é dessa mesma maneira que a estou ensinando nestas páginas.

Espero um dia ter a satisfação de encontrá-lo entre meus alunos.

Portanto, faça um bom treino, mãos à obra e boa sorte.

O Autor

1

Nossa Arma — O Bastão

Provavelmente, excetuando-se a espada, trata-se da arma mais fundamental.

Aos leitores que gostariam de aprender o manejo de outras armas além do bastão resta a esperança de que outras obras do mesmo tema sigam-se a esta.

É óbvio que isso só acontecerá se este livro tiver a receptividade esperada, atingindo o genuíno interesse do público e justificando dessa forma a publicação de novos títulos de igual teor.

Quero que o leitor saiba que ele foi preparado para lhe dar condições de iniciar imediatamente os treinamentos.

Quando observar as fotos saiba que o praticante que aparece executando a técnica, aprendeu-a comigo da mesma forma que eu a aprendi de meus mestres e é dessa mesma maneira que a estou ensinando nestas páginas.

Espero um dia ter a satisfação de encontrá-lo entre meus alunos.

Portanto, faça um bom treino, mãos à obra e boa sorte.

O Autor

Bastão — Arma Primitiva

Desde a mais remota antiguidade o homem, em seu esforço pela sobrevivência, tem se adaptado ao meio ambiente, tendo mesmo, muitas vezes, utilizado recursos do próprio meio para atingir a seus propósitos.

Pela mesma razão, nosso mais remoto antepassado deve ter concluído que, utilizando-se de um bastão feito de galho de árvore, poderia alcançar frutos que estivessem fora de seu alcance.

Não é difícil imaginarmos esse mesmo homem sendo atacado por algum animal justamente nessa ocasião e descobrindo maravilhado que o pedaço de pau, desde que manejado com certa habilidade, constituía-se num excelente argumento para manter as feras à distância.

Daí a transformá-lo num companheiro constante como arma de defesa foi apenas um passo.

Em todas civilizações antigas o bastão se fez presente como arma de defesa e, sua irmã mais evoluída — a lança — como arma de ataque.

No império chinês já era utilizado desde tempos imemoriais e estava incluído nas armas da infantaria a mais de 2.000 anos antes de Cristo.

Bastão & Kung Fu

Os leitores provavelmente se recordarão da referência que fizemos em nossa obra anterior (1) ao famoso templo SHAOLIN, berço indireto dos estilos modernos de Kung Fu.

Ora, sabendo-se que a filosofia lá praticada era o Budismo, e que o respeito à vida e o voto de não-violência são básicos para os budistas, não era permitida a entrada de armas no templo.

Porém, como os monges itinerantes portavam bastão para suas longas caminhadas, foi desenvolvida uma técnica que permitia utilizá-lo para defenderem-se das feras que

(1) — Técnicas Básicas do Kung Fu — n.º 8138.

eram comuns nos ermos caminhos que trilhavam (2).

Na prática moderna do Kung Fu, o bastão é considerado uma das armas mais básicas e, na maioria dos estilos é a primeira arma a ser ensinada.

Sua técnica moderna admite o uso tanto como defesa como para ataque.

Nesta obra procuramos oferecer ao leitor conhecimentos mínimos necessários para que apreenda uma noção básica sobre o bastão.

Obviamente um só livro é insuficiente para conter todos os movimentos que um estilo encerra. Nem sequer numa coleção de vinte volumes seria possível fazê-lo.

Como obter seu próprio bastão.

Existem diferentes tipos de bastões, desde os pequenos, pouco maiores que a palma da mão aos grandes com 2,50m ou até mais.

O bastão utilizado nesta obra tem 1.1/4 de polegada de diâmetro e sua extensão deve

(2) — As demais armas do Kung Fu foram introduzidas no templo Shaolin por ocasião da invasão Manchu que obrigou os oficiais Ming a se esconderem. Tendo achado refúgio no templo, os oficiais aprenderam o método Shaolin e ensinaram o que sabiam das armas utilizadas no exército chinês.

atingir até um palmo além da estatura do lutador que o utiliza (3).

Para que o leitor possa executar a contento as práticas aqui demonstradas, deverá esforçar-se por adquirir seu próprio bastão.

Para isso, basta procurar em sua cidade uma loja especializada na instalação de cortinas. Nessas lojas são vendidos bastões de comprimentos diversos que se destinam a servir de suportes para cortinados. É de praxe adquiri-los por metro. O interessado poderá comprar dois metros e depois, serrando o desnecessário, adaptá-lo às suas exigências pessoais.

O leitor de físico avantajado poderá executar seus treinamentos, valendo-se de um pedaço de cano cortado nas dimensões apropriadas.

O bastão pequeno, sobre o qual demonstramos algumas técnicas, poderá ser feito pelo próprio leitor, bastando para isso serrar 50cm de um cabo de vassoura comum e lixá-lo cuidadosamente, inclusive nas pontas.

Para um melhor acabamento, convém esfregá-lo com parafina. Não aconselhamos envernizá-lo pois, com o uso constante e o suor da mão, o verniz se desgasta e o aspecto resulta deplorável.

(3) — Como podemos facilmente verificar na Foto n.º 1 do Tchia Dsu de bastão aqui publicada.

Posições Básicas

É difícil determinar o que é básico ou o que é avançado em relação ao possível uso de uma determinada arma.

No entanto, como algumas posições são mais utilizadas que outras, a essas denominamos básicas.

A seguir, incluímos sete posições que consideramos, graças a seu caráter eminentemente prático, como fundamentais para o aprendizado do manejo do bastão.

atingir até um palmo além da estatura do lutador que o utiliza (3).

Para que o leitor possa executar a contento as práticas aqui demonstradas, deverá esforçar-se por adquirir seu próprio bastão.

Para isso, basta procurar em sua cidade uma loja especializada na instalação de cortinas. Nessas lojas são vendidos bastões de comprimentos diversos que se destinam a servir de suportes para cortinados. É de praxe vendê-los por metro. O interessado poderá comprar dois metros e depois, serrando o desnecessário, adaptá-lo às suas exigências pessoais.

O leitor de [illegible] poderá executar seus treinamentos, valendo-se de um pedaço de cano cortado nas dimensões apropriadas.

O bastão pequeno, sobre o qual demonstramos algumas técnicas, poderá ser feito pelo próprio leitor, bastando para isso serrar 50cm de um cabo de vassoura comum e lixá-lo cuidadosamente, inclusive nas pontas.

Para um melhor acabamento, convém esfregá-lo com parafina. Não aconselhamos envernizá-lo pois, com o uso constante e o suor da mão, o verniz se desgasta e o aspecto resulta deplorável.

(3) — Como podemos facilmente verificar na Foto n.º 1 do Tchie Dsu de bastão aqui publicada.

É difícil determinar o que é básico ou o que é avançado em relação ao possível uso de uma determinada arma.

No entanto, como algumas posições são mais utilizadas que outras, a essas denominamos básicas.

A seguir, incluímos sete posições que consideramos, graças a seu caráter eminentemente prático, como fundamentais para o aprendizado do manejo do bastão.

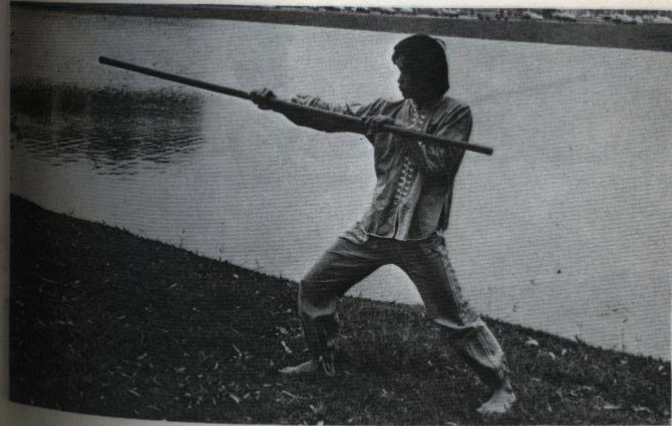
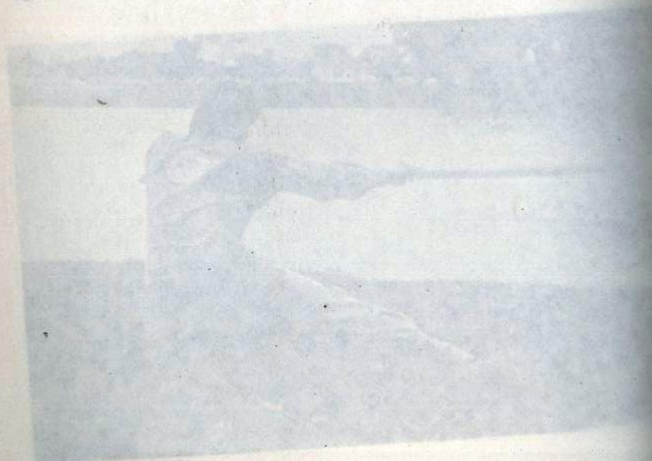
A primeira posição básica (Foto A), cujo nome é ***terra,*** deve ser executada como se varrêssemos em direção ao lado interno de nosso corpo.

Devemos procurar atingir à altura do joelho de nosso adversário.

Normalmente para executar esta posição flexionamos a perna frontal, o que nos permitirá um maior apoio. Devemos manter o cotovelo posterior protegido pelo bastão e bem colado ao corpo.

FOTO A

A posição denominada ***vento*** (Foto B) deve ser executada da mesma forma que a anterior, só que, desta vez, procuraremos atingir a lateral da cabeça do adversário. Quanto às posições de pernas e cotovelos, mantenha-se de acordo com as instruções anteriores.

FOTO B

Na prática do Kung Fu as técnicas isoladas são reunidas em seqüência lógica e recebem o nome de Tchia Dsu.

Cada estilo possui centenas de Tchia Dsu que são executados tanto para o aprimoramento das técnicas corporais como para o aprimoramento na utilização das armas.

São dezenas de Tchia Dsu para cada arma e este que aqui demonstramos, levando-se em conta que a obra é destinada a leigos, é um dos básicos.

É o primeiro a ser praticado, sendo ensinado aos nossos alunos principiantes. Caso o leitor deseje continuar seus estudos sobre bastão, deverá procurar uma academia de Kung Fu em sua cidade.

...execute um giro completo com o bastão trazendo-o sob o braço direito.

TD 16

Inverta o movimento, retirando o bastão de sob o ombro e...

TD 17

...desfira um violento ataque lateral para sua esquerda *(vento).*

TD 18

Execute o mesmo ataque em direção à sua direita.

TD 19

Novamente, executando um giro vertical, traga o bastão sob o ombro direito e...

TD 20

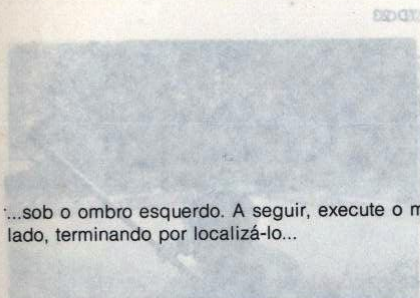
...avançando o pé direito inicie um giro de bastão...

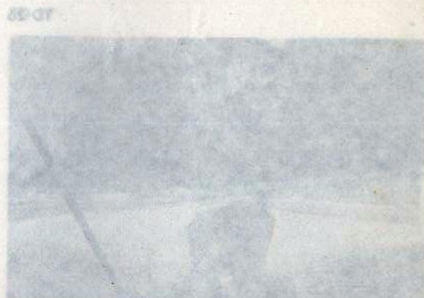
TD 21

TD 22

...pela frente do corpo...

TD 23

...finalizando com a introdução do bastão...

...sob o ombro esquerdo. A seguir, execute o mesmo movimento para o outro lado, terminando por localizá-lo...

TD 24

...sob o ombro direito.

TD 25

TD 26

Leve seu braço direito à frente de seu corpo (horizontalmente) e, dando um giro de pulso...

TD 27

...leve-o novamente para as costas, onde...

TD 28

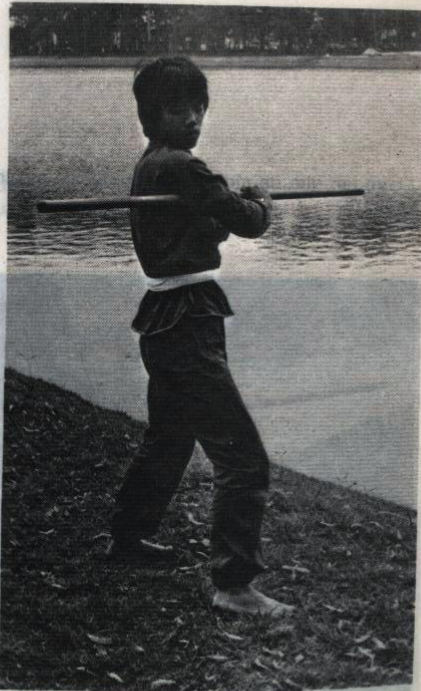
...com a ajuda da outra mão, poderá trazê-lo...

TD 29

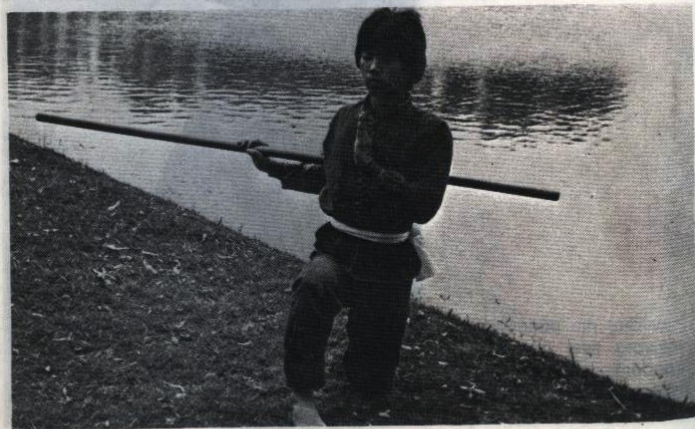
...para o outro lado...

TD 30

...executando um giro vertical que o leva provisoriamente para cima do ombro e que, com a ajuda do outro braço...

TD 31

...poderá dar início a um movimento, que o trará sob o ombro direito e...

...com um giro de cintura e conseqüente ajoelhamento concluirá na posição *fogo*.

TD 32

Erga-se rapidamente e, tirando agilmente com um giro de braço o bastão de sob o ombro, execute para sua esquerda a posição *vento*.

TD 33

Novamente faça um giro vertical à frente e conclua com a posição *ar* sob o ombro direito.

TD 34

Girando o quadril execute a posição *vento* para sua esquerda e...

TD 35

...ainda olhando para esse lado, execute novamente a posição *ar* sob o ombro direito.

TD 36

Faça a posição *vento* para sua esquerda e...

TD 37

...mudando rapidamente para a posição do cavalo ***(Mah Bo)***...

TD 38

...execute a posição *ar* à sua frente, terminando-a bem baixo, porque agora está sendo usada como defesa.

TD 39

Execute a posição *água* para sua esquerda e depois, fazendo um giro de bastão...

TD 40

...execute a mesma posição para sua direita.

TD 41

Girando o corpo como um pião, retorne seu pé direito para o lado do seu pé esquerdo ao mesmo tempo em que executa a posição *ar*.

TD 42

TD 43

Abaixando o bastão até que sua ponta toque o solo, próximo ao tornozelo direito e, trazendo seu punho esquerdo junto à cintura, estará concluído o Tchia Dsu.

Toishao

Depois que o praticante de Kung Fu domina habilmente cada técnica em particular e já executa com maestria pelo menos dois Tchia Dsu, o Mestre lhe ensina o primeiro Toishao.

A função do Toishao é preparar o aluno para a luta.

O domínio de técnicas isoladas de ataque e defesa não é suficiente para permitir ao praticante iniciar a luta real.

Caso o tentasse, seria fatalmente vítima de injúrias corporais graves que poderiam lesar seu corpo para sempre.

O Toishao é bastante semelhante a uma luta real, com a diferença que cada golpe é previamente determinado.

Dessa maneira, torna-se fácil dominar a noção de distância, aprender ângulos corretos de

ataque e defesa, acostumar-se a visualizar em fração de segundo todos os ângulos em que porventura esteja a descoberto o corpo do adversário.

Quando bem executado é impossível se distinguir uma prática de Toishao de uma luta real.

A Melhor Forma de Praticar

Para obter o máximo no treinamento do Toishao, o leitor deverá seguir estas instruções:

1 — Localize um amigo mais ou menos de sua estatura e compleição física e que tenha pelo menos o mesmo ânimo para treinar que você.

2 — Incentive-o a possuir um exemplar deste livro para que ele possa treinar não só as técnicas conjugadas como também as técnicas individuais.

3 — Certifique-se que os bastões de ambos têm o mesmo comprimento (a espessura não é tão importante).

4 — Procurem usar roupas suficientemente confortáveis e folgadas para não prejudicar a execução das técnicas.

5 — Treinem em local amplo para evitar acidentes.

6 — Não tenham demasiado ímpeto no começo, poderão se ferir.

7 — Procurem antes de iniciar a prática habituarem-se a deslizar a mão no bastão, para que possam deslizá-la rapidamente, caso ela esteja prestes a ser atingida pelo ataque adversário.

8 — Não iniciem o treinamento do Toishao antes de dominar plenamente o Tchia Dsu.

9 — Não tenham pressa, aprendam uma posição por vez e não se adiantem antes de ter dominado plenamente a posição anterior.

10 — Não pratiquem todo o Toishao de uma só vez; convém treinar umas poucas posições num dia e executá-las exaustivamente antes de prosseguir.

11 — A velocidade deve ser adquirida aos poucos e nunca antes do domínio pleno do Toishao todo.

A encara B frontalmente. Ambos mantêm o bastão ao lado do tornozelo direito e o punho esquerdo cerrado à cintura.

Toishao de Bastão (TO) Foto 1

Em seguida, ambos executam o cumprimento que já foi detalhadamente descrito anteriormente.

TO 2

Em seguida, ambos executam o cumprimento que já foi detalhado anteriormente.

TO 3

Ambos avançam simultaneamente o pé direito e se atingem mutuamente com o golpe *vento*.

TO 4

Novamente é executado o mesmo ataque, só que desta vez pelo outro lado. Como podemos observar, quando o adversário nos devolve um ataque idêntico ao nosso, o bloqueio é perfeito.

TO 5

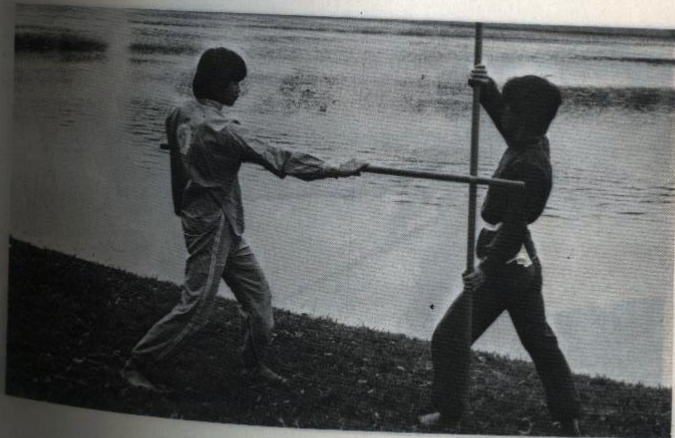
Mais uma vez *vento* executado pela direita.

TO 6

A avança à esquerda e desfere um ataque *terra*, B recua à direita e executa um bloqueio também em *terra*.

TO 7

Segue-se um ataque em *vento* desferido por A em altura média e facilmente bloqueado por B, pela lateral esquerda.

TO 8

A retira o bastão e rapidamente desfere um ataque de ponta ao abdômen do adversário que prontamente executa o mesmo bloqueio, só que, desta vez pela direita, e aproveita o embalo para continuar girando e...

TO 9

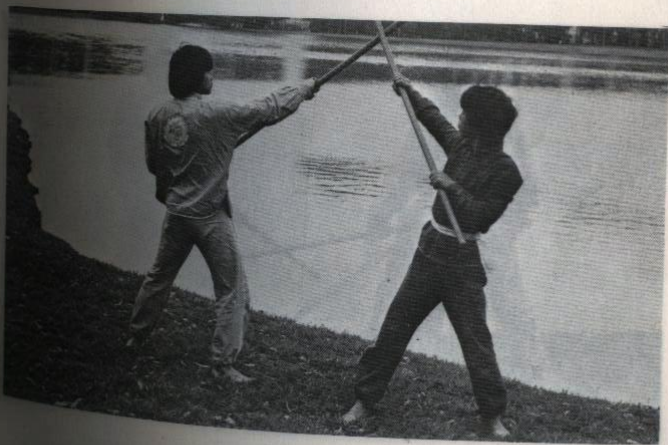
...atacar o joelho de seu oponente, que se defende bloqueando.

TO 10

A insiste novamente no mesmo ataque lateral, B bloqueia como anteriormente, só que desta vez...

TO 11

...gira rapidamente o bastão para o outro lado...

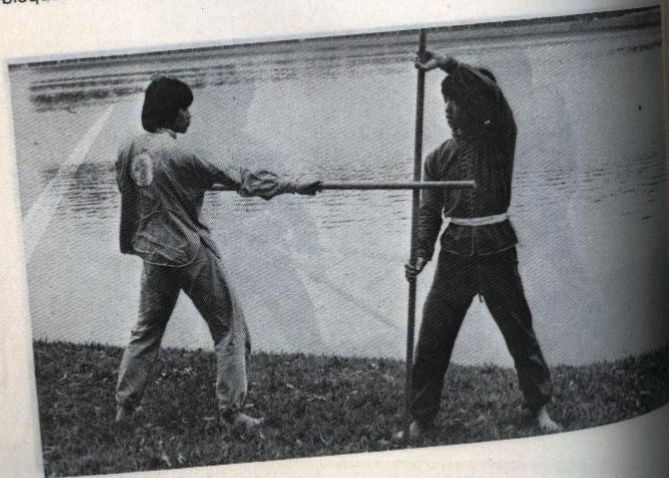
TO 12

...forçando para baixo e expondo a lateral direita do adversário a um possível ataque fulminante desferido com a parte posterior do bastão.

TO 13

Percebendo isso, A inverte, executando o mesmo movimento ao contrário e desta vez expondo o flanco de B.

TO 14

Julgando, no entanto, demasiado óbvio um ataque ao flanco desprotegido de B, A insiste novamente no ataque lateral à direita, que é prontamente bloqueado por B que...

TO 15

...tenta atingir o baixo-ventre de A, que se vê forçado a afastar o pé direito e a bloquear com a parte posterior do bastão.

TO 16

A continua movendo seu pé direito para trás até que seu corpo fique totalmente voltado para o lado oposto, desferindo em seguida um ataque médio ao adversário, que por sua vez, girou também seu pé direito para trás, acompanhando o movimento de A e bloqueou perfeitamente.

TO 17

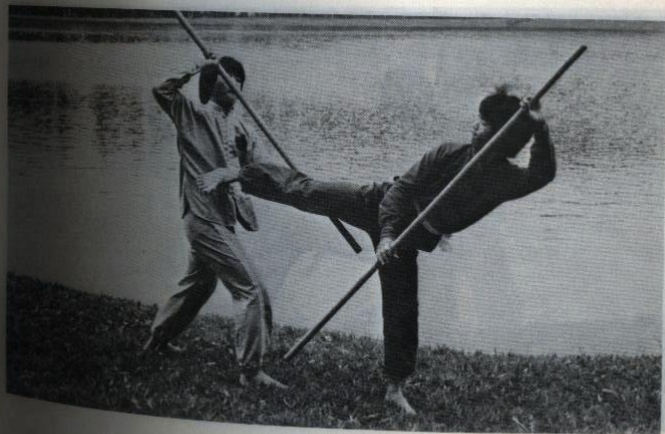
B continuou o pivô, girando seu corpo (movendo apenas a perna esquerda) e, quando este estava totalmente voltado para o lado oposto, desferiu um ataque baixo ao joelho de A que o bloqueou prontamente.

TO 18

A desfere atàque lateral a média altura que é bloqueado por B.

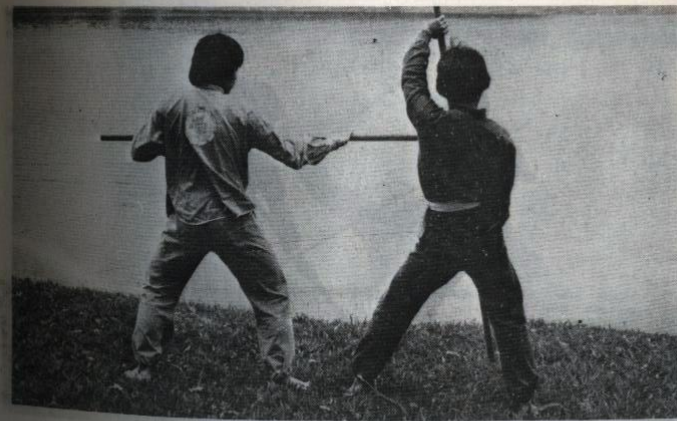
TO 19

B tenta um chute lateral visando as costelas do adversário, A defende com o lado posterior do bastão dando um forte empurrão e tentando derrubar seu adversário que, por sua vez...

TO 20

...aproveita o impulso para...

TO 21

...girar o corpo e bloquear o ataque seguinte de A que fez um pivô e desferiu um ataque médio.

TO 22

A retira rapidamente o bastão e desfere novo ataque, desta vez com a ponta objetivando o abdômen do adversário. Para defender-se B gira rapidamente o quadril e bloqueia para dentro, aproveitando que o rosto de A está desprotegido para...

TO 23

...desferir-lhe um violento chute circular de direita que é bloqueado com a parte posterior do bastão. A aproveita a defesa para empurrar com força a perna do adversário, tentando fazê-lo cair no chão.

TO 24

O único recurso de B é complementar o impulso inicial jogando-se à frente e executando uma ágil cambalhota.

TO 25

A aproveita a chance para investir contra seu adversário desferindo forte ataque vertical cujo objetivo é atingi-lo na cabeça antes que ele tenha chance de se recompor da queda. B, mesmo sem conseguir se erguer a tempo, consegue executar um bloqueio superior e...

TO 26

...soltando a mão esquerda executa um giro amplo e rasteiro com o bastão tentando atingir as pernas de A que, para escapar salta agilmente para o alto.

TO 27

Caindo ao solo, A tenta novamente atingir B antes que se levante, desta vez com um golpe de baixo para cima visando o queixo. B levanta-se rapidamente, bloqueia para baixo e aproveitando que o lado esquerdo de A está desprotegido...

TO 28

...desfere um ataque lateral à cabeça que é bloqueado verticalmente.

TO 29

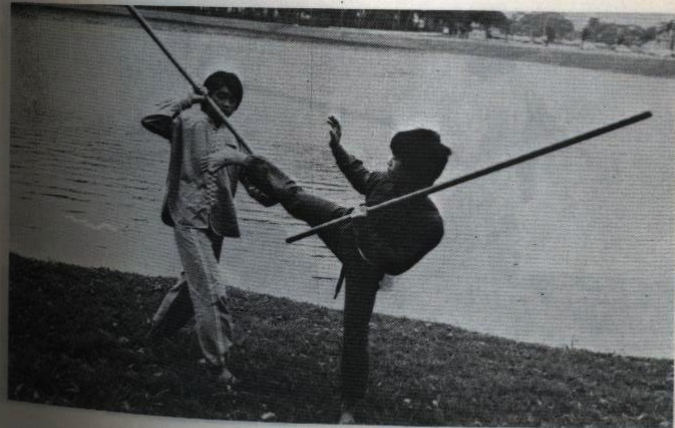
A, com extrema agilidade, consegue introduzir a ponta de seu bastão entre o pulso e o bastão do adversário, dando um forte tranco e...

TO 30

..conseguindo soltar o bastão da mão do adversário.

TO 31

B, sabendo-se desprotegido (não há tempo de tentar novamente segurar o bastão antes de um possível ataque de A), toma desesperadamente a iniciativa do ataque desferindo um chute lateral que força A a defender-se executando um bloqueio.

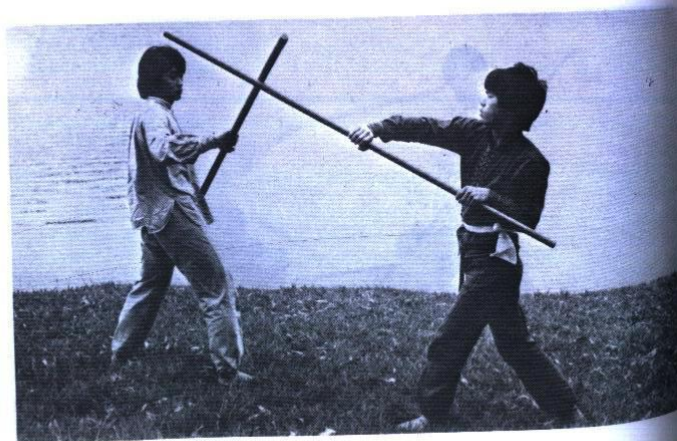
TO 32

A desfere um ataque lateral à cabeça de B; este, estando desprotegido e sem possibilidade de bloquear com o bastão, agacha-se escapando do ângulo do ataque e conseguindo dessa forma recuperar o apresamento do bastão.

TO 33

Na precária posição em que se encontra poucas chances de atacar restam a B. De qualquer maneira, tenta atingir o fígado do adversário com a ponta do bastão. A muda a perna direita, saindo do alcance do ataque de B enquanto bloqueia com o bastão.

TO 34

Segue-se novo ataque de A que é bloqueado por B que, a essa altura já conseguiu se erguer...

TO 35

...e, com um giro de cintura devolve o mesmo ataque pelo outro hemisfério, o que obriga A a bloquear com a parte posterior do bastão.

TO 36

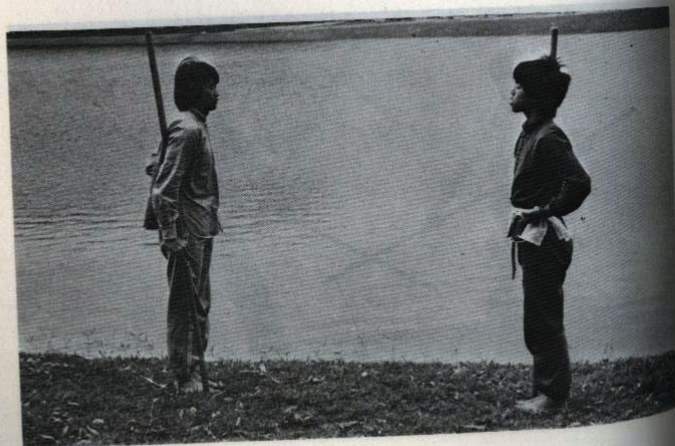
Ainda mantendo a liderança do ataque, B gira o quadril e desfere novo ataque lateral, seguido de...

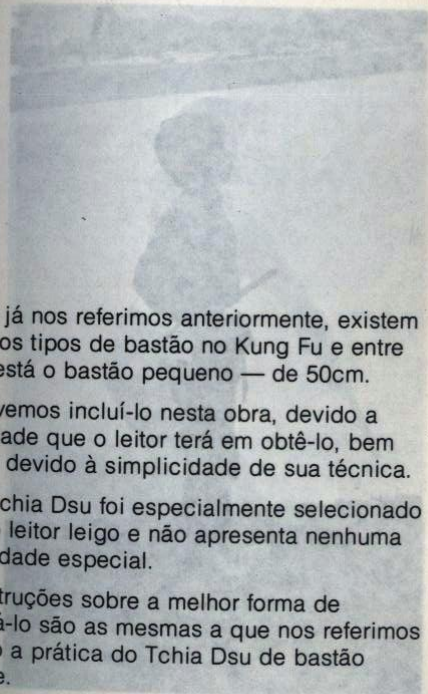
TO 37

...um ataque lateral baixo pela esquerda, que finaliza este Toishao.

TO 38

Colocando o bastão ao lado de seus tornozelos e por trás do ombro direito, enquanto conservam o punho cerrado junto à cintura, ambos contendores se cumprimentam.

TO 39

5

Tchia Dsu de Bastão Pequeno

Como já nos referimos anteriormente, existem diversos tipos de bastão no Kung Fu e entre eles, está o bastão pequeno — de 50cm.

Resolvemos incluí-lo nesta obra, devido à facilidade que o leitor terá em obtê-lo, bem como, devido à simplicidade de sua técnica.

Este Tchia Dsu foi especialmente selecionado para o leitor leigo e não apresenta nenhuma dificuldade especial.

As instruções sobre a melhor forma de praticá-lo são as mesmas a que nos referimos quanto à prática do Tchia Dsu de bastão grande.

* * *

Como já nos referimos anteriormente, existem diversos tipos de bastão no Kung Fu e entre eles, está o bastão pequeno — de 50cm.

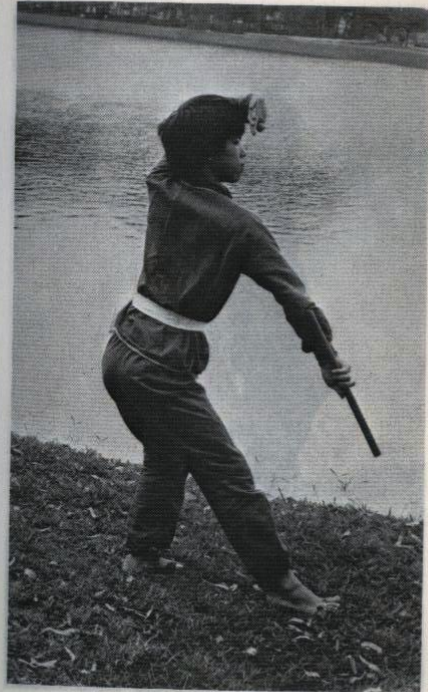
Resolvemos incluí-lo nesta obra, devido a facilidade que o leitor terá em obtê-lo, bem como, devido à simplicidade de sua técnica.

Este Tchia Dsu foi especialmente selecionado para o leitor leigo e não apresenta nenhuma dificuldade especial.

As instruções sobre a melhor forma de praticá-lo são as mesmas a que nos referimos quanto a prática do Tchia Dsu de bastão grande.

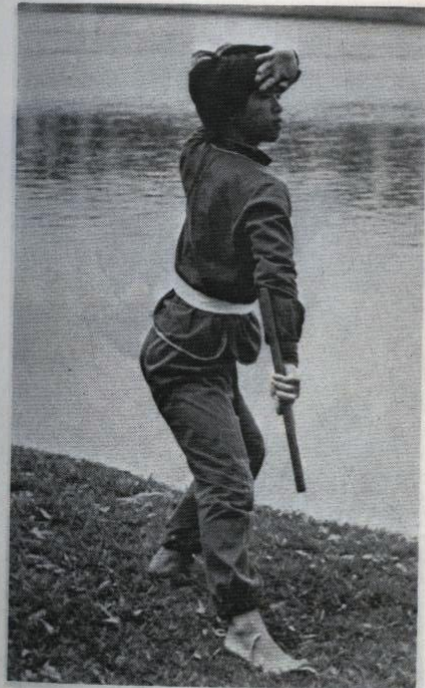
Tchia Dsu de Bastãozinho (TB) Foto n.º 1

Com ambos os punhos cerrados junto à cintura e segurando o bastão pequeno junto ao lado direito, inicia-se o Tchia Dsu.

TB 2

Gire o quadril fortemente para o lado oposto e, avançando sua perna direita, mantenha todo o peso do corpo na perna de trás ao mesmo tempo em que executa um bloqueio baixo com o bastão, simultâneo com um bloqueio alto executado com o braço esquerdo ante a cabeça.

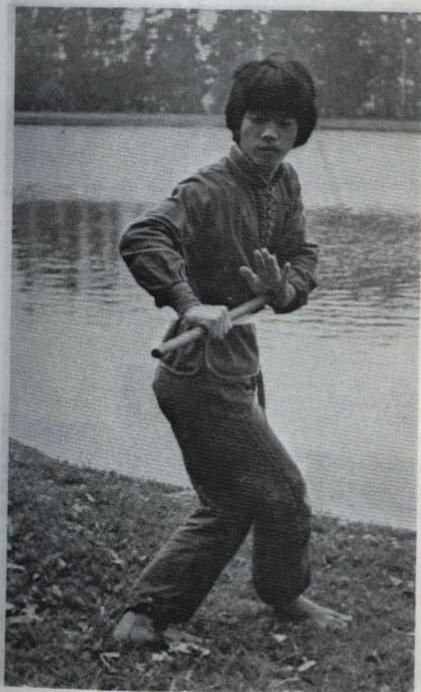
TB 3

A seguir, baixando a mão para um bloqueio de um possível ataque ao ventre, desfira um ataque à frente de baixo para cima, com a mão que retém o bastão.

TB 4

Novamente execute as defesas descritas na Foto TB 2, só que desta vez para sua direita.

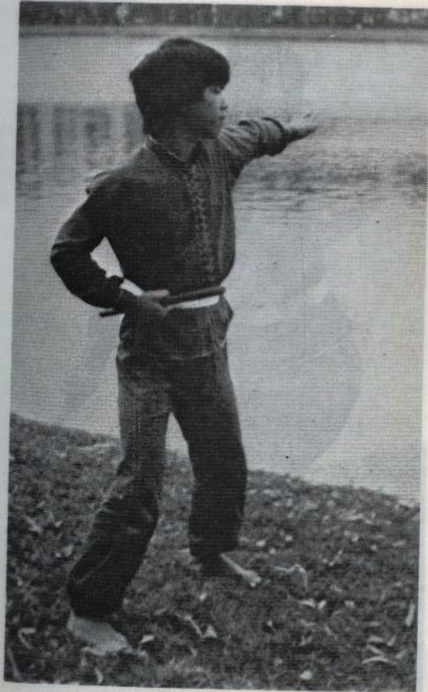
TB 5

Desfira um chute lateral com seu pé direito e com- plemente...

TB 6

...com um avanço do pé esquerdo (por detrás, do direito) ao mesmo tempo que ataca com a ponta do bastão.

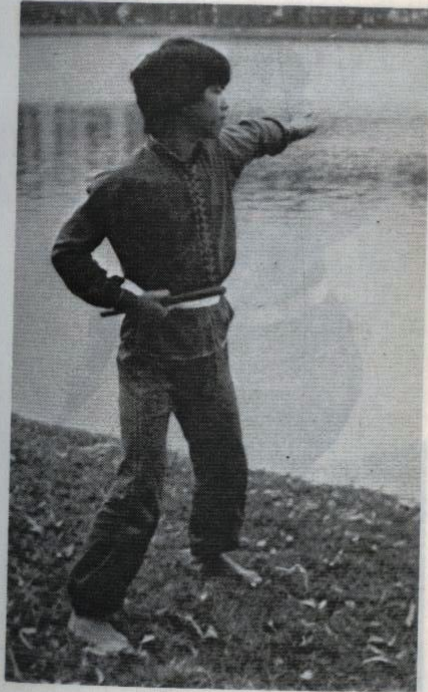
TB 7

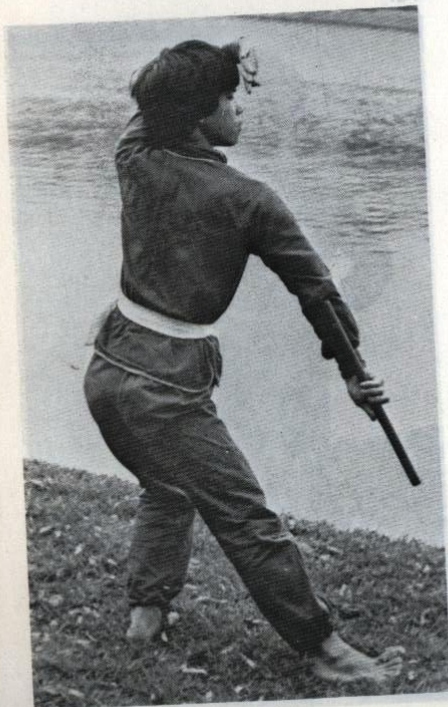
Em seguida, trazendo seu pé direito para o lado onde estavam suas costas na foto anterior, execute uma defesa com o bastão.

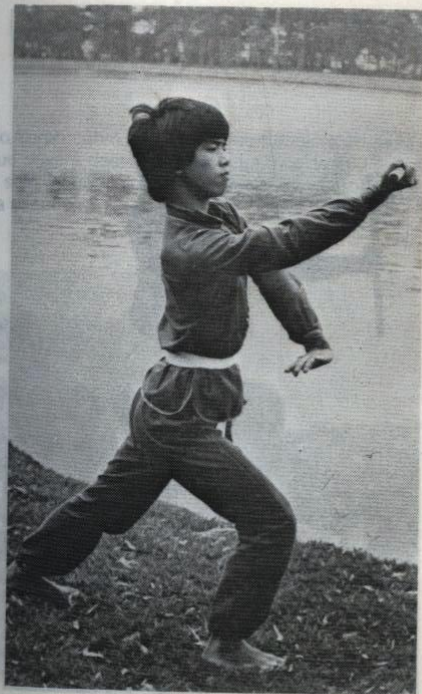
TB 8

Retornando a perna direita ao mesmo hemisfério anterior, desfira uma pancada lateral com a faca da mão esquerda.

TB 7

Em seguida, trazendo seu pé direito para o lado onde estavam suas costas na foto anterior, execute uma defesa com o bastão.

TB 8

Retornando a perna direita ao mesmo hemisfério anterior, desfira uma pancada lateral com a faca da mão esquerda.

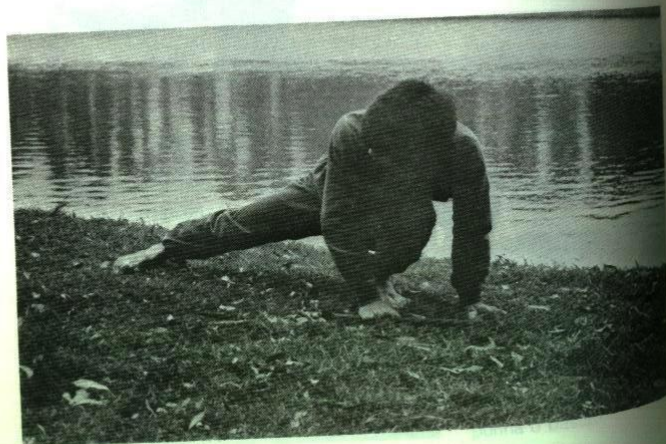
TB 9

À sua frente, execute novamente a defesa dupla, já descrita anteriormente.

TB 10

Novamente execute os movimentos de braço descritos na posição TB 3, só que desta vez com a perna direita mais avançada e o joelho inclinado à frente.

TB 11

Gire o corpo para o lado oposto, ao mesmo tempo em que se ajoelha e bloqueia a cabeça com o braço, desferindo ataque frontal com a mão que empunha o bastão.

A seguir, apoiando o peso do corpo sobre a perna esquerda inicie uma rasteira em direção às costas que deverá desenvolver-se num giro de 360 graus para sua direita. As mãos no solo giram junto com o corpo e servem para dar o equilíbrio necessário para a execução.

TB 12A

TB 12B

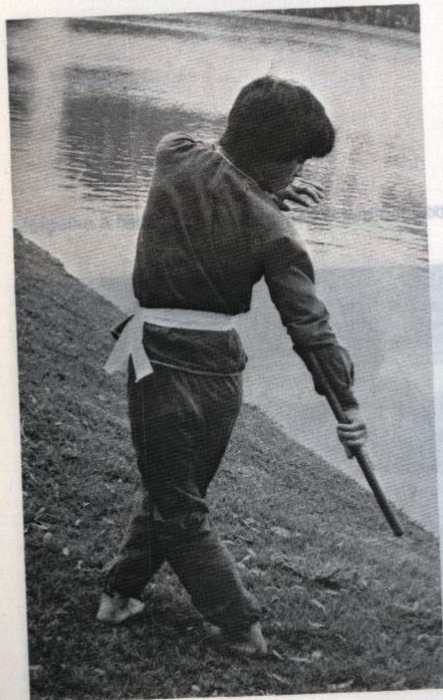
TB 12C

Mergulhe à frente em rolamento, projetando o corpo...

TB 13A

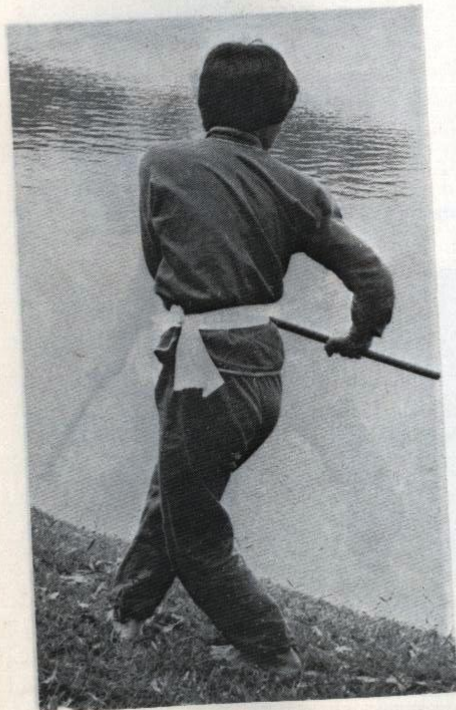
...e terminando a queda na posição que é demonstrada pela foto.

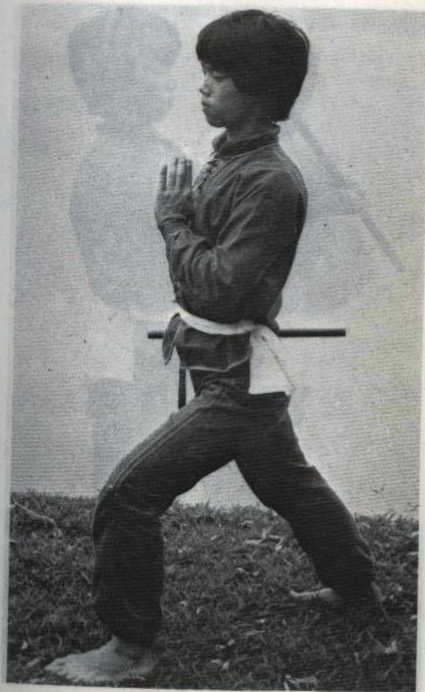
TB 13B

TB 14

Erguendo-se, avance o p
esquerdo por trás do corp
ao mesmo tempo que exe
cuta uma defesa later
baixa com o bastão.

TB 15

A seguir, desfaça a torção do corpo e trocando rapidamente o bastão de mão, execute a mesma defesa anterior, desta vez para sua lateral esquerda.

TB 16

Execute novamente a tor
ção de corpo só que, des
vez atinja sua lateral d
reita com a ponta do bas
tão.

TB 17

Avançando o pé esquerdo à frente, mantenha o bastão junto à cintura ao seu lado direito, enquanto traz a mão espalmada e vertical frente ao peito.

TB 18

Estenda os dois braços à frente conforme mostra a foto e...

TB 19

...trazendo-os novamente junto à cintura, à semelhança da posição inicial, terá concluído o Tchia Dsu.

Defesa Pessoal com Bastão Pequeno

Pela sua dimensão o bastão pequeno de 50cm é de fácil portabilidade; isso o coloca entre as armas facilmente adaptáveis à defesa pessoal.

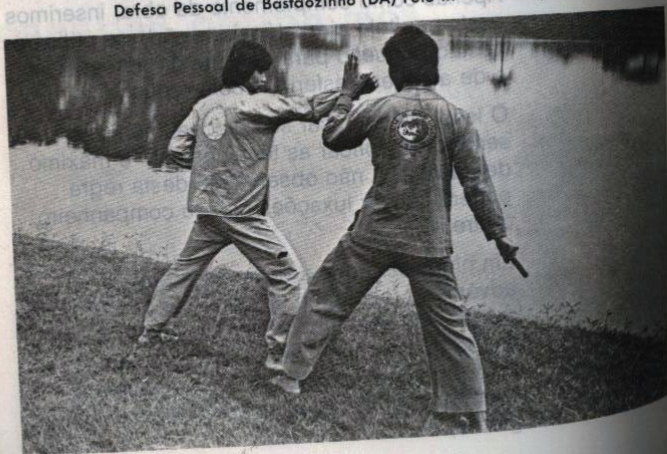
Apenas como complemento da obra, inserimos neste capítulo cinco técnicas onde se utiliza o bastão pequeno para defesas de apresamento e de ataques desferidos com o punho.

O leitor deverá usar seu discernimento no sentido de aplicar as técnicas com o máximo de cautela. A não observação desta regra poderá causar luxações no seu companheiro de treino.

Em hipótese alguma dever-se-á projetar o adversário (conforme se pode ver nas fotos), a menos que seja um lutador habituado a cair e, desde que o chão esteja suficientemente protegido por uma camada que absorva o choque (tatames, esteiras, colchões ou mesmo grama).

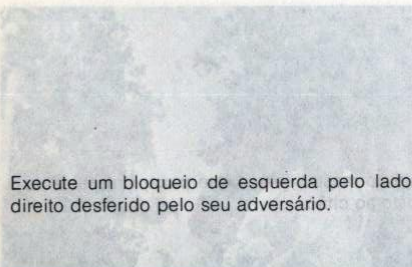
Bloqueando o soco adversário com o antebraço esquerdo, avance rapidamente por trás...

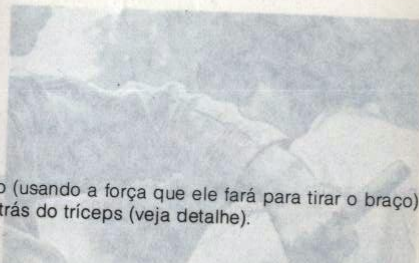
Defesa Pessoal de Bastãozinho (DA) Foto n.º 1 do Golpe A ou seja = A1

A 2

...introduzindo o bastão por entre suas pernas, ao mesmo tempo que, com a mão esquerda impede-o de desferir um possível ataque a seu rosto com o cotovelo. Observe na foto-detalhe que o bastão fica atravessado horizontalmente em relação às pernas do adversário, impedindo-o de movê-las.

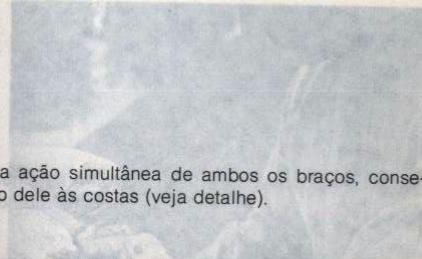
A 2 (Detalhe Frontal)

Se você empurrar as costas dele ao mesmo tempo que puxar bruscamente o bastão, fará com que caia de rosto ao chão.

A 3

Execute um bloqueio de esquerda pelo lado de cima do ataque de punho direito desferido pelo seu adversário.

B 1

Force o braço dele para baixo (usando a força que ele fará para tirar o braço) e bloqueie com o bastão por trás do tríceps (veja detalhe).

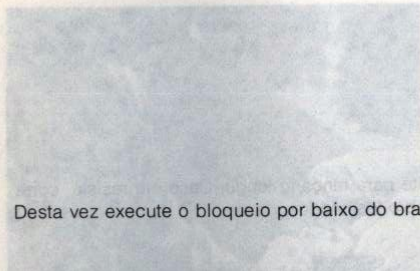
B 2

B 2 (Detalhe)

Forçando rapidamente com a ação simultânea de ambos os braços, conseguirá facilmente levar o braço dele às costas (veja detalhe).

B 3

B 3 (Detalhe)

Uma leve pressão será suficiente para lançá-lo longe. Caso ele resista, corre o risco de ter o cotovelo e o ombro lesionados.

B 4

Desta vez execute o bloqueio por baixo do braço atacante.

C 1

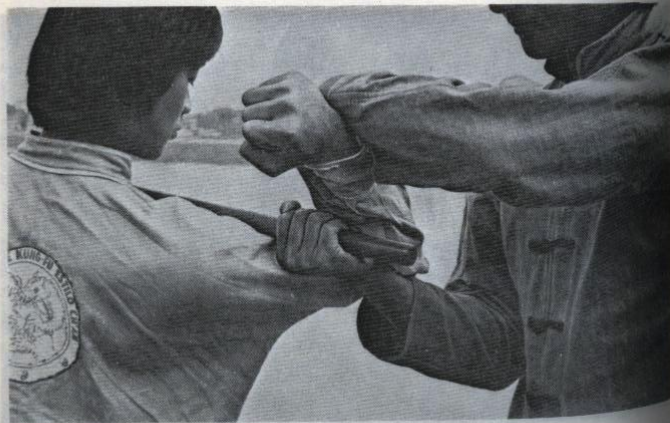
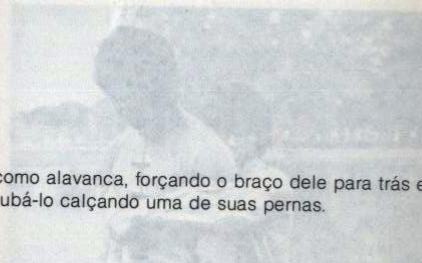
Em seguida, após segurar firmemente o pulso do adversário, introduza o bastão por trás do braço dele e sob o queixo (veja detalhe).

C 2

C 2 (Detalhe)

Uma leve inclinação de seu corpo será suficiente para forçar o braço dele para trás causando uma curva no cotovelo (veja detalhe).

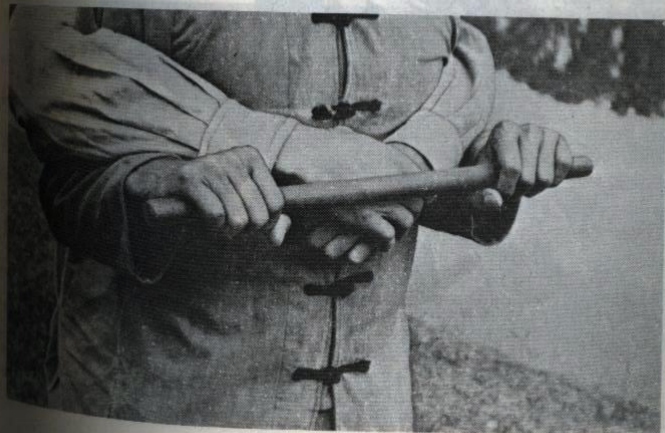
C 3

C 3 (Detalhe)

A curva do cotovelo servirá como alavanca, forçando o braço dele para trás e tomando fácil para você derrubá-lo calçando uma de suas pernas.

C 4

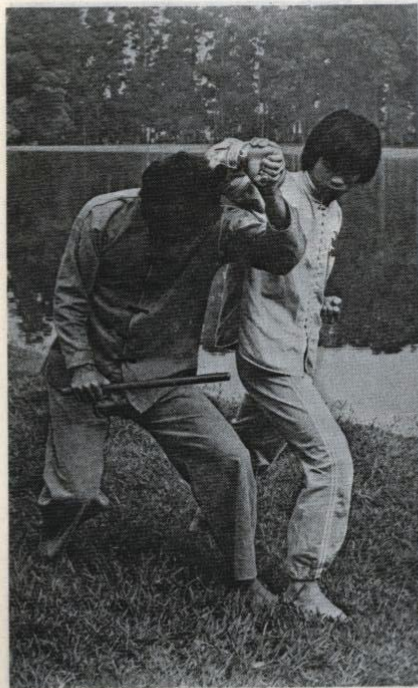
D 1

Quando alguém surpreendê-lo por trás, apresando-o por sobre os braços, comprima o bastão sobre suas mãos (conforme detalhe).

D 1 (Detalhe)

D 2

A dor resultante fará com que ele retire rapidamente as mãos. É o momento exato de segurar uma delas (tanto faz que seja a direita ou a esquerda).

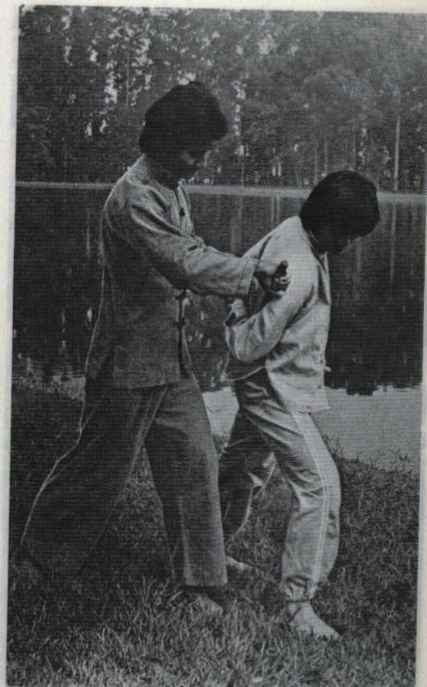
D 2 (Detalhe)

D 3

Logo que conseguir segurar a mão, esquive-se por sob o braço adversário e...

D 4

...introduza o bastão entre o braço e as costas dele.

D 4 (Detalhe)

D 5

Ao fazê-lo, certifique-se que o bastão fique solidamente preso entre seu pulso e o dele (veja detalhe). Em seguida, um pequeno empurrão é suficiente...

D 5 (Detalhe)

D 6

...para projetá-lo.

Desta vez ao ser atacado pelo punho adversário, você defenderá com o próprio braço que segura o bastão (veja detalhe).

E 1

E 1 (Detalhe)

Com um gesto ágil de pulso será fácil segurar o braço dele ao mesmo tempo que introduz o bastão por baixo do ombro.

E 2

Faça uma esquiva de pernas que o leve ao lado do adversário. Isso será suficiente para produzir um ângulo no cotovelo dele que permitirá a formação de uma alavanca a ser completada com o auxílio de sua mão esquerda (veja detalhe).

E 3

E 3 (Detalhe)

A alavanca permitirá projetá-lo apenas com uma leve pressão.

E 4